

Viernes 9 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.897

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AEREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25





HABEMUS PAPA PERUANO

- Nació en EE.UU., tiene 69 años y también cuenta con nuestra nacionalidad desde 2015. En su discurso se acordó de Chiclayo, donde cumplió gran parte de su labor pastoral.
- Además trabajó en Piura, Apurímac, Iquitos y Callao.
- Dicen que le gusta ceviche y arroz con pato.
- En los 90, criticó duramemte la dictadura de Fujimori y las violaciones a los derechos humanos.

PÁGS. 2-3-4

SE HIZO EL MILAGRO



- Rescatan vivos a pescadores connacionales en Ecuador que estaban perdidos 55 días en el mar. PÁG. 5

HINCHA DE ALIANZA



- León XIV gusta del deporte, en especial del tenis, además que mientras estuvo en Perú seguía a Alianza Lima. PÁG. 10

NUEVO PAPA RECORDÓ EN SU PRIMER DISCURSO COMO TAL A CIUDAD NORTEÑA

"Un saludo a mi querida Chiclayo"

✚ León XIV es norteamericano de nacimiento y se nacionalizó peruano en 2015. ✚ Dijo que el pueblo de esa ciudad siempre lo acompañó, compartió su fe y es fiel a Cristo.

PAPA LEÓN XIV AGRADECIÓ AL PUEBLO DE CHICLAYO POR APOYARLO EN SU LABOR PASTORAL.

Omar Lozano

VATICANO. El papa León XIV, Robert Francis Prevost, fue elegido como el nuevo líder de la Iglesia católica, marcando un momento significativo en la historia de esta institución.

El anuncio generó un estallido de júbilo entre los miles de presentes en la Plaza San Pedro del Vaticano, donde se esperó con expectativa el anuncio de quien sucedería al último pontífice, Francisco.

"Queridas hermanas y hermanos. Este es el primer saludo de Cristo resucitado, el buen pastor que dio su vida por el rebaño de Dios. Yo también quisiera que este saludo de paz entrara en vuestros corazones y llegase a sus familias a todas las personas en todas partes a todos los pueblos a toda la Tierra. La paz sea con ustedes. Gracias al papa Francisco", fueron las primeras palabras de Prevost, nacido en Chicago, EE.UU. y nacionalizado peruano, como flamante pontífice.

FLAMANTE PONTÍFICE AGRADECIÓ DURANTE SU PRIMER DISCURSO AL PAPA FRANCISCO POR SU LEGADO.

Prevost era, tras la muerte de Francisco, el prefecto del Dicasterio para los Obispos y presidente de la Pontificia Comisión para América Latina desde enero de 2023.

CARIÑO POR EL PERÚ

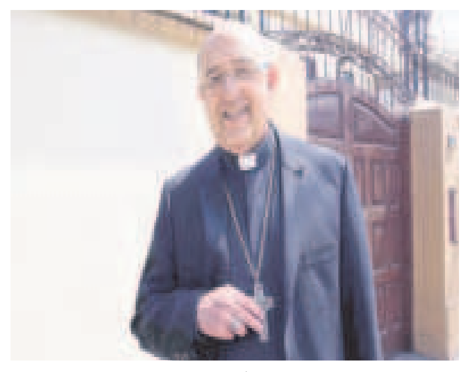
El sucesor del papa Francisco recordó al Perú durante su presentación ante miles de fieles en la Plaza San Pedro, con un emotivo mensaje, en el que envió saludos a nuestro país donde cumplió sus labores como religioso entre 1985 hasta 2023 y resaltó la "fidelidad" de la población que lo acompañó en esta labor.

"Si me permiten también una palabra, un saludo a todos aquellos, de modo particular, a mi querida diócesis de Chiclayo en el Perú, donde un pueblo fiel ha acompañado a su obispo, compartido su fe y ha dado tanto para seguir siendo Iglesia fiel de Jesucristo", expresó desde Roma recibiendo aplausos y vítores de los fieles en la Plaza San Pedro.

León XIV, se recuerda hizo su vida pastoral mayormente en el Perú, lo que lo llevó a tomarle cariño al país y a adquirir esa nacionalidad, como consta en su DNI.

CARDENAL BARRETO FELIZ POR PAPA LEÓN XIV

"Quiere al Perú"



BARRETO ES MUY CERCANO AL NUEVO PONTÍFICE.

El cardenal peruano Pedro Barreto no ocultó su emoción por la elección de León XIV, asegurando que la Iglesia católica tiene un papa que realmente quiere al Perú. Destacó la elección del estadounidense nacionalizado peruano Robert Prevost como nuevo pontífice.

Barreto hizo gran amistad con el actual papa por su trabajo en la ciudad norteña de Chiclayo.

"Estoy seguro de que el papa elegido tendrá muy en cuenta lo conversado en las reuniones previas al cónclave. Esta es una Iglesia que debe seguir cambiando y acercándose más a los pobres y olvidados, como Jesús lo hizo. Tenemos un papa que realmente quiere al Perú", afirmó Barreto, quien reconoció la labor social que realizó Robert Prevost en Chiclayo cuando era cardenal.

ASÍ SE DESPIDIÓ COMO OBISPO DE CHICLAYO

"Sean fieles a Dios"



EN SU DISCURSO DE DESPEDIDA DIJO QUE SE SENTÍA TRISTE POR DEJAR CHICLAYO.

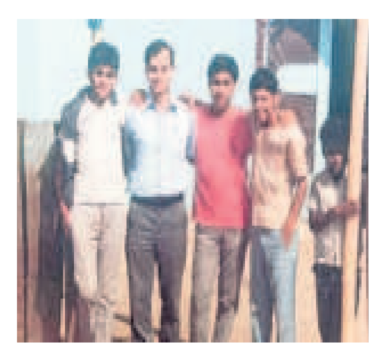
El papa León XIV ofreció su última misa como obispo de Chiclayo el 9 de abril del 2023, donde agradeció el cariño del pueblo peruano y de su experiencia de su labor pastoral en Perú. "Estuve con ustedes con mucha alegría y durante ocho años y cinco meses. Ahora el Espíritu Santo a través de nuestro papa Francisco me dice: ahora una nueva misión. Aunque es difícil hay que seguir al Señor. Pido sus oraciones, pido que sigan adelante como su Iglesia. Que Dios bendiga la Iglesia de Chiclayo y que seamos fieles al Señor", se le escucha decir en una grabación.

el Popular
Viernes 9 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.897
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PREVOST VINO AL PAÍS CUANDO TENÍA 30 AÑOS Y ESTUVO AQUÍ UNA CIFRA IGUAL

Es un enamorado del Perú

✚ Hizo labor pastoral en varias regiones nuestras y sacó su nacionalidad en 2015.



CON JOVENES EN SUS PRIMEROS AÑOS EN EL PAÍS.


DURANTE UNA ACTIVIDAD RELIGIOSA EN CHICLAYO.

Robert Francis Prevost nació en Chicago, Estados Unidos en 1955 y también tiene nacionalidad peruana. Vivió en Perú más de tres décadas y tiene gran amor por nuestro país, donde arraigó su fe católica que lo llevó a ser hoy elegido papa con el nombre de León XIV.

Desde joven, Prevost sintió una profunda llamada hacia la misión y la fe, lo que lo llevó a unirse a la Orden de San Agustín, decisión que definió su camino de vida.

En junio de 1982 fue ordenado sacerdote en Roma. Prevost inició sus labores de pastor en 1985 en Chulucanas, en la región Piura. Tenía 30 años.

Regresó a Estados Unidos para continuar su formación religiosa. Fue nuevamente asignado al Perú en 1988, a la comunidad agustiniana de Trujillo. Cumplió trabajo pastoral en las comunidades de la región andina de Apurímac y en la amazónica de Iquitos, donde las poblaciones presentan altos índices de abandono y pobreza. Padeció también momentos complicados debido al terrorismo.

Siempre estuvo cerca del humilde y afectado por la violencia, fue muy crítico respecto a las violaciones a los derechos humanos y no se guardó críticas al ex dictador Fujimori.


EL ENTONCES OBISPO EN UNA CELEBRACIÓN DE SU CUMPLEAÑOS EN CHICLAYO.

MUY QUERIDO EN CHICLAYO

El 3 de noviembre de 2014, el papa Francisco lo nombró obispo titular y administrador apostólico de Chiclayo. Fue consagrado el 12 de diciembre del mismo año en la Catedral de Chiclayo. El 26 de setiembre de 2015, el papa Francisco lo nombró obispo de Chiclayo.

Fue tanto su amor por nuestro país que se nacionalizó el 2015 y sacó su primer DNI. Posteriormente, en 2016, gestionó su DNI electrónico, que no está sujeto a caducidad por tener 69 años.

Entre 2020 y 2021 ejerció como administrador apostólico de la Diócesis del Callao, principal puerto del país, y entre 2018 y 2023 se desempeñó como vicepresidente de la Conferencia Episcopal del Perú, entre 2018 y 2023, promoviéndolo a arzobispo.

Destacó por su humildad, en redes abundan fotos con sus colaboradores celebrando su cumpleaños y cocinando. Lo califican como "el papa chiclayano".

EN CORTO



AL PAPA LE GUSTA EL CEBICHE Y ARROZ CON PATO

El papa León XIV dejó huella a su paso por nuestro país. El responsable de Comunicaciones del Obispado de Chiclayo, Fidel Purisaga, indicó que el nuevo líder de la Iglesia católica adoraba la comida peruana. "El recorrido pastoral que hacía era continuo, visitando diversas comunidades. Le gustaba mucho nuestra comida. Sus comidas favoritas eran el cebiche, el arroz con cabrito y el arroz con pato", indicó.



CHICLAYANOS CELEBRARON EN LA CATEDRAL

Después de saber que Robert Prevost fue elegido como nuevo papa, León XIV, decenas de ciudadanos llegaron hasta la catedral de Chiclayo para celebrar la elección del Sumo Pontífice. Comentaron que durante su tiempo en Chiclayo era común verlo caminando por las calles, demostrando sencillez y mucho amor. "Es una gran alegría porque lo sentimos peruano, lo sentimos chiclayano", dijeron.


INAUGURÓ COMEDORES POPULARES CUANDO ESTUVO EN EL NORTE DEL PAÍS.

PREVOST DEJÓ HUELLA EN CHICLAYO

Siempre ayudó a los que menos tienen

El paso de Robert Prevost, ahora papa León XIV, por Chiclayo, dejó huella y mucha gratitud entre los norteños. Es reconocido por su gran labor social a favor de los que menos tenían. Jesús León, comunicadora del Arzobispado de la ciudad norteña, refirió que el actual papa es una persona humilde y siempre apoyó a los que menos tienen.

"Es una persona sencilla, siempre daba su cariño a niños y grandes, dando la bendición, nunca se negó a eso. Llegó a Chiclayo el 2015, como obispo de la diócesis de Chiclayo, a trabajar de la mano de diversas comisiones, comisiones de familia, de trata de personas", indicó. Durante la pandemia también fue importante su labor para que el norte del país tenga una planta de oxígeno para los que menos recursos tenían y tenían covid-19.

"Como obispo también gestionó una planta de oxígeno en plena pandemia. Él se la jugó por todos, siempre estuvo pendiente de todos. Creó también los comedores del migrante, como él llegó de Chicago a Perú como misionero, sabía las peripecias que pasa un migrante. Creó una villa del migrante en Puerto Eten", añadió Jesús León.

SOR MARGARITA RESCATA HUMILDAD DE LEÓN XIV

"Es el papa del pueblo"

Sor Margarita Flores, que conoció a Robert Francis Prevost e hizo labor a su lado cuando vivió en Perú, aseguró que el actual papa es una persona sencilla, acogedora y sabía escuchar a los demás.


SE HIZO SELFIE CON HOY PAPA LEÓN XIV.

"Dios ha querido darnos un papa que el pueblo lo necesita, que todos los católicos lo necesitan. Es un hombre que tiene aceptación por todos y con carisma. Nació en Estados Unidos, pero estuvo en Perú y se conjugó con la identidad peruana, eso lo ayudó mucho para ser ahora un papa, un papa del pueblo", expresó.

Sor Margarita lo recuerda con mucho cariño. "Le gustó mi experiencia misionera. Vi a la virgen de Guadalupe e hicimos un selfie, me sorprendió su humildad", remarcó.

TODOS PIDEN QUE SIGA EL LEGADO DE SU ANTECESOR, FRANCISCO

El mundo saluda al papa León XIV

✚ Trump, Milei, Lula, entre otros, no ocultaron su satisfacción y piden que aliente a los migrantes en el mundo.

Después de conocerse que Robert Francis Prevost (69) se convirtió ayer en el primer papa estadounidense, que también tiene nacionalidad peruana, bajo el nombre de León XIV, las reacciones de mandatarios de todo el mundo no se hicieron esperar.

Los jefes de Estado le desearon lo mejor y un largo trabajo en el sillón de Pedro.

Uno de los primeros en pronunciarse fue el presidente estadounidense, Donald Trump, quien felicitó a León XIV en un mensaje en su red social. "Qué emoción, y qué gran honor para nuestro país. Estoy deseando conocer al papa León XIV. ¡Será un gran momento!", escribió. Por su parte Javier Milei, presidente argentino, confía que el Sumo Pontífice haga una labor social y abogue por los más necitados.

"Hoy más que nunca, anhelamos que la voz del papa resuene con fuerza en la defensa de los pilares que han sostenido la civilización: la vida, como don principal; la libertad, como don sagrado del Creador; y la propiedad privada, como fundamento de la responsabilidad personal y del desarrollo de los pueblos", expresó el argentino.

El presidente de Colombia, Gustavo Petro, también celebró la elección del papa y pidió que abogue por los inmigrantes que la pasan mal en Estados Unidos. "Ojalá sea el gran líder de los pueblos migrantes en el mundo y ojalá aliente a nuestros hermanos migrantes latinoamericanos, hoy humillados en EEUU. Es más que un estadounidense", dijo el mandatario de izquierda.

Lula da Silva, presidente de Brasil, pidió al nuevo papa busque la paz y justicia. "Deseo que dé continuidad al legado del papa Francisco, que tuvo como principales virtudes la búsqueda incesante de la paz y la justicia social, la defensa del medio ambiente, el diálogo con todos los pueblos y todas las religiones, y el respeto a la diversidad de seres humanos", escribió en X.

En tanto, la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, deseó lo mejores al nuevo pontífice León XIV.

"Ratifico nuestra convergencia humanista a favor de la paz y la prosperidad del mundo", expresó la mandataria azteca.



TODOS COINCIDEN EN SALUDAR LA ELECCIÓN DE LEÓN XIV Y QUE SIGA LOS PASOS DE FRANCISCO.

Espera que los apoye

El presidente ucraniano, Volodímir Zelenski, dijo esperar que el Vaticano siga apoyando moral y espiritualmente y se consiga la paz contra Rusia. "Ucrania aprecia la posición constante de la Santa Sede a favor del respeto del derecho internacional, condenando la agresión militar de Rusia", refirió.


SEGÚN MABILLE, LEÓN XIV NO SE LA PONDRÁ FÁCIL A DONALD TRUMP.

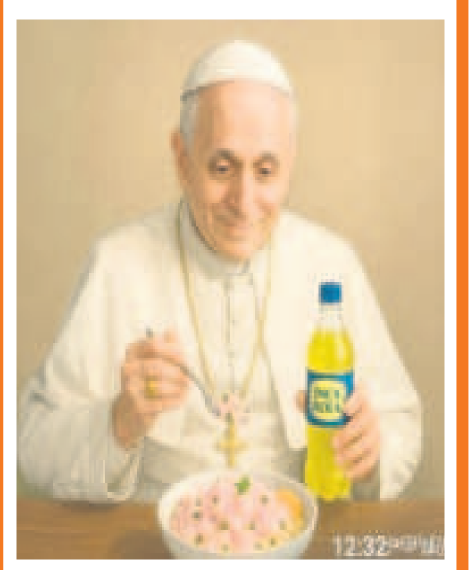
IGUAL QUE SU ANTECESOR

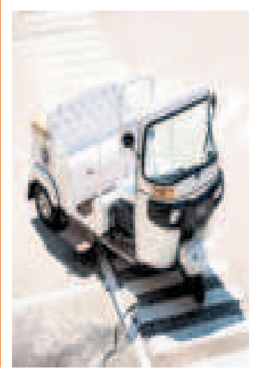
Será oposición a Trump

La elección del papa Robert Francis Prevost constituye la continuación del legado de Francisco y una oposición al gobierno de Donald Trump, así lo calificó François Mabille, director del observatorio geopolítico de la religión del Instituto francés de Relaciones Internacionales y Estratégicas (IRIS). "Es difícil no pensar en la oposición frontal que hubo entre Trump y el papa Francisco. Esta elección marca una oposición al gobierno estadounidense", indicó.

Mabille recordó que Francisco fue muy crítico al gobierno de Donald Trump y cree que el papa León XIV hará lo mismo. "Lo que sucedió durante el pontificado de Francisco y lo que vuelve a suceder con el regreso de Trump (en su segundo gobierno)", añadió.

MEMES DEL PAPA




SU EMBARCACIÓN HABÍA ZARPADO DESDE PUCUSANA EL PASADO 12 DE MARZO

Pescadores perdidos por 55 días fueron hallados con vida

✚ Autoridades ecuatorianas localizaron lancha en aguas de ese país.

FOTO: CAPTURA TV



LOS SOBREVIVIENTES SE ENCUENTRAN EN BUEN ESTADO DE SALUD Y SERÁN ENVIADOS A PERÚ.

Después de 55 días desaparecidos en altamar, cinco pescadores peruanos fueron encontrados con vida cerca de las islas Galápagos, en Ecuador. Estaban deshidratados y cansados, pero su estado de salud es estable. La embarcación Mi Juanita había zarpado desde Pucusana el 12 de marzo. Pronto serán repatriados al Perú.

Los hombres, oriundos de Piura, fueron reportados como desaparecidos a inicios de abril. La noticia de su hallazgo generó gran alivio entre sus familiares, quienes habían viajado hasta el Callao para pedir apoyo en la búsqueda. Los rescatados son Vladimir González Peña, José Luis Albines Mendoza, José Gabriel Albines Machacuay, Johnny Isaza García (de nacionalidad colombiana) y un quinto pescador aún no identificado. La comunidad piurana los espera con alegría y gratitud por su regreso con vida a su tierra natal.

Hubo fallas mecánicas

Días después de zarpar, uno de los tripulantes logró comunicarse con sus familiares para avisar que tenían una falla mecánica y estaban a la deriva. Quedaron varados durante dos meses.

Hospital de Huaycán no tiene ambulancia

En Huaycán, el hospital local enfrenta una grave crisis por la falta de ambulancias operativas, lo que obligó a trasladar pacientes en vehículos no equipados. La situación generó protestas entre trabajadores y vecinos del distrito. Actualmente, dos ambulancias están inservibles y una tercera permanece retenida por el Poder Judicial desde el mes de febrero. De momento, solo una unidad alquilada está en funcionamiento, pero no cumple con los requisitos médicos básicos.

RELACIÓN DE PERSONAS FALLECIDAS ASEGURADAS LEY DEL REGISTRO DE INFORMACIÓN DE PÓLIZASCON COBERTURA DE FALLECIMIENTO O DE MUERTE ACCIDENTAL

LA POSITIVA SEGUROS Y REASEGUROS, efectúa la presente publicación de conformidad con lo establecido en la Ley N° 29355 que creó el Registro Nacional de Información de Contratos de Seguros de Vida y de Accidentes Personales con Cobertura de Fallecimiento o de Muerte Accidental y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 271-2009-EF

NO HAY PERSONAS A INDEMNIZAR

Se informa que al 30 de abril del presente año, no se ha producido ningún fallecimiento que reportar bajo la Póliza de Accidentes Personales.
Sin otro particular.

San Isidro, 7 de mayo de 2025



RELACIÓN DE PERSONAS FALLECIDAS ASEGURADAS
LEY DEL REGISTRO DE INFORMACIÓN DE PÓLIZAS CON COBERTURA DE FALLECIMIENTO O DE MUERTE ACCIDENTAL

LA POSITIVA VIDA SEGUROS Y REASEGUROS, efectúa la presente publicación de conformidad con lo establecido en la Ley N° 29355 que creó el Registro Nacional de Información de Contratos de Seguros de Vida y de Accidentes Personales con Cobertura de Fallecimiento o de Muerte Accidental y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 271-2009-EF, según información al 31 de marzo del 2025.

Principales lugares de presentación:

Mesa de Partes – PAU: Calle Dos de Mayo 1511 - San Isidro.
Mesa de Partes – Lima: Los Laureles 214 – San Isidro.
Oficina Descentralizada de Arequipa: Calle Los Arces 302, Cayma, Arequipa. Oficina Descentralizada de Trujillo: Calle Santo Toribio de Mogrovejo 581, San Andrés

NOMBRE DEL ASEGURADO	BENEFICIARIOS NO UBICADOS
CAIPANI GUTIERREZ, ANGEL ATILIO	----------------------
LOAYZA OSORIO, JOSE FELIPE	----------------------
BUSTAMANTE ROJAS, JAIME FERNANDO	----------------------
ARRIBASPLATA SANDOVAL, SONIA YRMA	----------------------
NÚÑEZ PEÑA, JOSÉ ALFREDO	----------------------
HUARCAYA BRAVO, NILTON JOSE	----------------------
CENTENO ESPINOZA, LEON	----------------------
ARISMENDIZ MAMANI, VICTOR LEA	----------------------
ALAYO TOLENTINO, JORGE TEODORO	----------------------
BORJA HIDALGO, JAVIER OSCAR	----------------------
CHAMORRO VASQUEZ, ROLANDO	----------------------
SULLA MERMA, ROGER	----------------------
LERMO SANDOVAL, WILLIAMS WILAND	----------------------
CALLA APAZA, FROILAN	----------------------
CHAVEZ CHOQUE, JACQUELINE OLGA	----------------------
MONTALVO MANAY, HILARIO VICENTE	----------------------
YANA ROQUE, RONALD	----------------------
FUENTES ANTUÑANO, DANIEL WALTER	----------------------
PEÑA DAMIAN, JESUS ARMANDO	----------------------
PAREDES SANCHEZ, FRANCISCO	----------------------
CARAVEDO PIMENTEL, DAVID JUAN	----------------------
AYALA CARDENAS, JUAN ANTONIO	----------------------
QUISPE ROQUE, JESUS ANTONIO	----------------------
VASQUEZ ARROYO, BUENAVENTURA	----------------------
VILA ROJAS, NATIVIDAD HERMINIA	----------------------
FLORES SILVA, RAUL FRANCISCO	----------------------
RIVERA VELASQUEZ, RAUL CHRISTIAN	----------------------
ZAVALETA MEDINA, CARLOS EDGARDO	----------------------
ROJAS MORENO, ARTURO	----------------------
HUAMANI PORTILLA, ROSA MARIA	----------------------
CASTILLO PALOMINO, MANUEL IGNACIO AUGUSTO	----------------------
DURAND ESTELA, PABLO	----------------------

El procedimiento para emisión de los certificados sobre la existencia de pólizas con las citadas coberturas, lo puede encontrar en nuestra página web (www.lapositiva.com.pe) o en la página web de la SBS (www.sbs.gob.pe).

San Isidro, 02 de abril de 2025

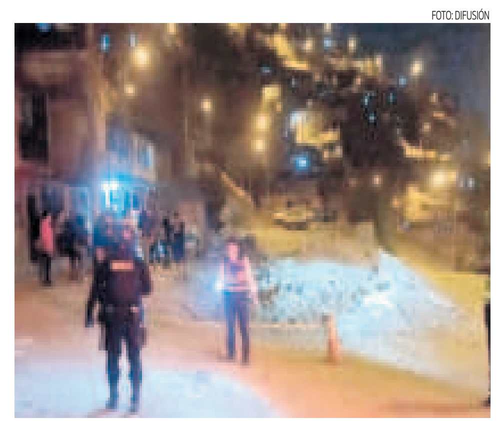


VÍCTIMAS SERÍAN FAMILIARES QUE ESTABAN CAMINANDO EN LA CALLE

Un muerto y un herido grave en salvaje ataque armado

✚ Vecinos de la zona retuvieron a uno de los presuntos sicarios.

FOTO: DIFUSIÓN



CRIMEN OCURRIÓ EN ASENTAMIENTO CRUZ DE MOTUPE.

Un hombre murió y otro resultó gravemente herido en un salvaje ataque armado, registrado en el asentamiento Cruz de Motupe, en San Juan de Lurigancho (SJL).

Las víctimas, que serían familiares, se encontraban en la vía pública, cuando fueron interceptadas por sujetos armados, que les dispararon a sangre fría, según fuentes policiales.

Una de las víctimas recibió varios disparos en la espalda y murió camino al hospital San Juan de Lurigancho, mientras que su acompañante resultó gravemente herido, con un impacto de bala en la cabeza.

Los vecinos lograron retener a uno de los presuntos sicarios, mientras que su cómplice huyó raudamente, y actualmente es buscado por las autoridades. (Omar Lozano)

EN CORTO

HOMBRE EN ESTADO GRAVE TRAS CAER DE COMBI

Una rutina diaria terminó en tragedia para Marvin Heverth Costilla Fernández, contador de 40 años y padre de dos niños. Mientras regresaba a su hogar, cayó de una combi en movimiento en Santa Anita y ahora lucha por su vida en cuidados intensivos. El accidente de tránsito ocurrió en el cruce de las avenidas Chancas con Imperial. Cámaras de seguridad captaron el momento en que Costilla cae a la pista mientras la unidad sigue su camino, sin detenerse a prestarle ayuda. (O.L.)

CUANDO IBA A PANADERÍA

Asesinan a balazos a joven deportista en VES

FOTO: AFP



LA VÍCTIMA FUE INTERCEPTADA POR DOS SUJETOS A BORDO DE UNA MOTO.

Luis García, joven deportista de 22 años, se convirtió en una nueva víctima de la inseguridad ciudadana en la capital, tras ser asesinado a balazos por unos sicarios cuando se dirigía a una panadería en Villa El Salvador.

La víctima se dirigía a la tienda ubicada a pocos metros de su vivienda, cuando fue interceptado por dos sujetos a bordo de una moto, quienes dispararon contra él hasta acabar con su vida.

Su cuerpo quedó tendido en la entrada del negocio y vecinos de la zona intentaron auxiliarlo trasladándolo al centro médico más cercano, lamentablemente perdió la vida durante el trayecto. (O.L.)

ARMONÍA 10

“DEPOSITAMOS AL HEREDERO LEGAL”



- Agrupación responde a denuncia de viuda de Paul “Russo” Flores.
- Dinero es depositado mensualmente al hijo de la pareja en cuenta en entidad bancaria.

Omar Lozano

¡Se defienden de acusaciones! Armonía 10 hizo público un comunicado en torno a la disputa legal que mantiene con Carolina Jaramillo, viuda de Paul Flores, después de que esta entablara una denuncia a la popular agrupación por no pagar los derechos laborales del fallecido cantante.

La empresa detalló el trámite de la sucesión intestada de “Russo” que ya fue inscrito en los Registros Públicos, por lo que ya depositaron el dinero correspondiente al heredero (el hijo que tuvo con Carolina Jaramillo) en el Banco de la Nación, cumpliendo así con sus obligaciones.

“Es importante señalar que el depósito y/o consignación judicial es un trámite que seguirá su curso legal regular, y serán las autoridades competentes las que notifiquen a las partes involucradas dentro de los plazos que establece la ley”, señala a través de un comunicado entregado a los medios.

Además, resalta que la muerte de Paul Flores no fue a consecuencia de una negligencia o irresponsabilidad de Armonía 10, sino del grave problema de inseguridad ciudadana que afecta al país.

“La madrugada del 16 de marzo quedará marcada para siempre en nuestra historia. No fuimos solo testigos de una tragedia: la vivimos, la sufrimos y aún la estamos enfrentando”, acotó.

Seguirá apoyando

Armonía 10 también aclaró que seguirán apoyando a la familia. “Nunca nos hemos desentendido ni nos desentenderemos de los nuestros. Esta familia musical permanece unida en el dolor, pero también en el compromiso de seguir”, afirmó.

RESPETO A SU MEMORIA

Finalmente, la agrupación piurana indicó que ya no tocarán más el tema de manera pública, por respeto a la memoria del recordado “Russo”.

“Por respeto a la memoria de Paul y al dolor que llevamos dentro, no volveremos a pronunciarnos públicamente sobre este tema”, publicó.

SOAT La Positiva | **La Positiva Seguros**

INDEMNIZACIONES POR MUERTE NO RECLAMADAS POR LOS BENEFICIARIOS DE LAS VÍCTIMAS DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO – SOAT – AL 30.04.2025

Los familiares de las personas fallecidas indicadas a continuación, deberán acercarse a las oficinas de La Positiva Seguros de Lima o provincias a fin de cobrar la indemnización correspondiente. Teléfono (01) 211-0212

NOMBRE DEL FALLECIDO	Nº PÓLIZA	FECHA DEL ACCIDENTE	LUGAR DEL ACCIDENTE	PLACA DE RODAJE	EMPRESA DE TRANSPORTE	FECHA LÍMITE DE RECLAMO	CAUSA
ARAUJO ROJAS, JOSE ANGEL	28958879	7/03/2025	RIMAC	3445-YB	ARAUJO ROJAS, JOSE ANGEL	7/03/2027	CHOQUE
MENDOZA PAUCAR, DAVID LIONEL	28857958	8/03/2025	SANTA ANITA	7332-DC	CABELLO CASAS, JEFFERSON RIVALDO	8/03/2027	DESPISTE
HUAUYA JIMENEZ, ALEX ARTURO	28975746	9/03/2025	PAMPA VILLACURI (ICA)	B0Y-453	YARASCA HUAMANI, EBERTH HECTOR	9/03/2027	CHOQUE
LOAYZA TORRES, JOSE JHONATAN	28975746	9/03/2025	PAMPA VILLACURI (ICA)	B0Y-453	YARASCA HUAMANI, EBERTH HECTOR	9/03/2027	CHOQUE
MAMANI CHARCA, CESAR DAVID	140037734	11/03/2025	PUNO (PUNO)	W5O-851	CHARCA LUZA, FRANCISCA	11/03/2027	DESPISTE
MAMANI CHARCA, HUBER SIMON	140037734	11/03/2025	PUNO (PUNO)	W5O-851	CHARCA LUZA, FRANCISCA	11/03/2027	DESPISTE
GARCIA DE LA CRUZ, IRVIN JOEL	141019656	12/03/2025	TAYABAMBA (LA LIBERTAD)	B3D-244	PALACIOS ROJAS, CLAVER MAURO	12/03/2027	VOLCADURA
CASTELLANOS AÑAZCO, RENZO CESAR	140602648	15/03/2025	POZUZO (PASCO)	ALQ-136	WITTING SCHULER, INGRIT RITA	15/03/2027	VOLCADURA
DIAZ CASTRO, JUAN CARLOS	28854127	15/03/2025	PAITA (PIURA)	1135-FT	ESCUDERO DIAZ, EDUARDO MANUEL	15/03/2027	CHOQUE
LIMAQUISPE RAMIREZ, EDITH	140884010	18/03/2025	QUIMBIRI (CUSCO)	C4J-862	PACHECO SERENA, HAYDEE	18/03/2027	DESPISTE
CANAZA MACEDO, ANTONIO	30367740	21/03/2025	LURIN	AWO-877	TRANSPORTE & INVERSIONES ROSHEDI S.A.C.	21/03/2027	CHOQUE
PARICA MALAVE, ASDRUBAL JOSUE	28979316	22/03/2025	SAN JUAN DE LURIGANCHO	9150-GB	PARICA MALAVE, ASDRUBAL JOSUE	22/03/2027	CHOQUE
ROMERO PARRAS, JUNIOR ALI	28979316	22/03/2025	SAN JUAN DE LURIGANCHO	9150-GB	PARICA MALAVE, ASDRUBAL JOSUE	22/03/2027	CHOQUE
SIMON AQUINO, CECILIA	140562754	24/03/2025	SAN ANTONIO (MOQUEGUA)	ATZ-739	APAZA SONCCO, GLORIA ROCIO	24/03/2027	ATROPELLO
PALOMARES ALMONACID, MARIELA DAISY	140761093	26/03/2025	SAN MARTIN DE PORRES	7244-CC	INVERSIONES LIDOMA S.A.C	26/03/2027	ATROPELLO
TORRES TARRILLO, BERCELIA BIOLETA	62026223	31/03/2025	JESUS MARIA	CLS-436	EMP DE TRANSP Y SERV MULTIPLE LOS EXCELE	31/03/2027	ATROPELLO
RAMIREZ DE GALLO, GLORIA SOCORRO	30366644	9/04/2025	BREÑA	B2G-778	EMP TRANSP LA UNIDAD DE VILLA S.A.	9/04/2027	ATROPELLO
CATACORA AGUIRRE, CARLOS VIDAL	140143007	11/04/2025	SAMEGUA (MOQUEGUA)	7436-6D	BERNEDO COLCA, PATRICK DENNIS	11/04/2027	CHOQUE
VERA NEIRA, ROMULO RAUL	30382022	13/04/2025	LURIN	ZDC-963	EMP CAPLINA TRANSP TURISTIC INTERNAC SRL	13/04/2027	ATROPELLO
CENEPO VIENA, MARCIANA	28889862	14/04/2025	CARUMAS (MOQUEGUA)	Z5S-949	MOLINA TEJADA, ROBERT JULIO	14/04/2027	VOLCADURA
REGENTE MOYOLI, HARBY HENRY	141028525	21/04/2025	SANTIAGO (ICA)	B8K-140t	MOYOLI GUIÑEZ, SANDRA SILVIA	21/04/2027	DESPISTE

DAYANITA

JORGE BENAVIDES LE ENVÍA CARTA NOTARIAL

✚ La acusan de imcumplimiento de contrato.



¡Se le viene la noche! Alfredo Benavides habló sobre los problemas laborales que surgieron con Dayanita, quien según él, faltó al trabajo de manera injustificada al programa JB en ATV.

El cómico refirió que su hermano, Jorge Benavides, había tenido que recurrir a medidas legales, enviando una carta notarial a la joven comediante debido a su incumplimiento de contrato con sus labores.

"Lo que más me duele es que mi hermano y mi cuñada la trataron tan bien, le dieron tanto cariño y ahora parece que nos consideran estúpidos o que mi hermano es tonto, poniéndonos excusas absurdas", expresó.

"Cada vez que se peleaba, no venía a trabajar. Después de su nueva relación, las cosas cambiaron. Fue muy notorio que comenzó a faltar al trabajo, y eso afectó el ambiente", agregó Benavides.

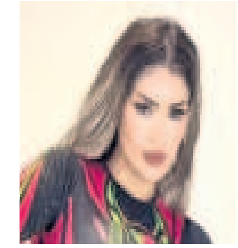
MICHELLE SOIFER

DEJA EEG POR LATINA

✚ Cantante conduciría nuevo programa.

La chica reality Michelle Soifer habría decidido terminar su vínculo laboral con Esto es guerra y buscar nuevo horizontes en Latina, según reveló la ex productora Patty Lorena.

Además, la respetada productora sostuvo que la cantante decidió aceptar la propuesta recibida por el canal de San Felipe, en donde estaría a cargo de la conducción de un nuevo programa matutino, junto al experimentado periodista Ricardo Rondón.



CANTANTE SE MUDARÍA DE CASA.

Cabe precisar que michelle Soifer hasta el momento no se ha pronunciado sobre el tema (O.L.).

JEFFERSON FARFÁN

PROHÍBE A DARINKA USAR SU IMAGEN

✚ Foquita envió carta notarial a su ex pareja para que retire sus videos en TikTok. ✚ Asegura que frase "Dame luz" la tiene registrada a su nombre.

Omar Lozano

¡Otra vez enfrentados! Jefferson Farfán se encuentra nuevamente en el ojo de la tormenta por sus temas legales. La polémica se desató después de que Darinka Ramírez se hiciera viral en TikTok al promocionar productos utilizando expresiones populares que el público ha asociado con la Foquita.

Una de esas frases es "Dame luz", que fue registrada como marca por Farfán ante el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI).

A raíz de esta situación, el ex futbolista decidió tomar acciones legales y envió una carta notarial a la empresa R&M Portátiles, responsable de contratar a Darinka para grabar dicha publicidad.

"Hemos tenido acceso a la publicidad de sus servicios en la plataforma TikTok, en la que sin autorización alguna viene utilizando la imagen personal de nuestro representado. Exigimos cese inmediato y definitivo del uso no autorizado de la imagen y/o marca registrada, bajo apercibimiento de iniciar las acciones legales correspondientes", cita el documento presentado por América Hoy.

Siguen enfrentados

Farfán y Darinka, que tienen una hija en común, se encuentran enfrentados debido a la pasada relación que tuvieron en el pasado, pese a que en todo momento el ahora youtuber desmintió haber tenido un romance con ella.



"El amor propio es muy importante, hay que tenerlo como prioridad". Yahaira Plasencia.

NO SE HA PRONUNCIADO

La controversia generó debate en redes sociales sobre los límites del uso de frases populares en campañas publicitarias y el derecho a la propiedad intelectual de figuras públicas.

Mientras tanto, se espera una respuesta oficial por parte de la empresa aludida o de la propia Darinka Ramírez, quien hasta el momento no emitió declaraciones públicas.



FIORELLA FLÓREZ

SU HIJA DEBUTARÁ COMO ACTRIZ

INSTAGRAM

✚ Artista estuvo como invitada en el reciente podcats Mamá 24/7 de **el Popular**.



¡Mamá orgullosa! Fiorella Flórez estuvo como invitada especial en la reciente emisión del podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se transmite todos los miércoles en las redes sociales de **el Popular**.

La actriz hizo un recuento más profundo de la crianza de sus tres hijas y cómo el carácter de cada una de ellas es totalmente opuesta a la anterior.

Incluso, la ex modelo reveló que la pequeña del medio decidió incursionar en la pantalla grande en un curioso papel.

CONTINÚA SU LEGADO

La conocida actriz sorprendió a Karla Tarazona al revelar que su segunda hija, Julieta, comenzó una carrera en la actuación debutando en la película nacional Los patos y las patas.

"La segunda es súper extrovertida. Ha salido haciendo de Leslie Shaw de niña en la película de Los patos y las patas que dirige Guillermo Castañeda, que es amigo mío. Justo la convocaron para un casting y tenía casi dos textitos, pero igual, ahí está", expresó Fiorella Flórez. (Omar Lozano)

VASCO MADUEÑO

HARÁ SHOW POR SU MAMÁ

El cantante Vasco Madueño ofrecerá un nuevo concierto benéfico para el tratamiento de su madre, Jessica Madueño, quien está luchando contra el cáncer, y para agradecer a sus fans que no pudieron conseguir entradas en el evento de diciembre pasado.

La presentación de Vasco Madueño Empatía musical en concierto será el 12 de junio en el centro de convenciones Bianca en Barranco. Además, contará con grandes invitados como Patricio Suárez-Vértiz, Milena Warthon, Óscar Arzapalo de Raíces de Jauja; Kaifex, Nina Mutal y Orquesta Kantares.

Vasco estuvo atento a su promesa de volver de encontrarse con sus seguidoras, compromiso alimentado por la empatía que recibe de la gente por doquier y le dio fuerzas para continuar y no defraudar lo recibido. (O.L.)



PRESENTA CONCIERTO BENÉFICO.

FOTO: DIFUSIÓN

Es hincha de Alianza

PAPA LEÓN XIV, SE AFIRMA, COMULGA CON EQUIPO VICTORIANO

Aparece foto con ídolo de íntimos, César Cueto. También decía que le gustaba el tenis.

La asunción del cardenal Robert Prevost está trayendo una serie de revelaciones sobre el nuevo representante de Pedro en la Tierra, ya que hay quienes, como en TVPerú, aseguran que en el tiempo que realizó su labor pastoral en nuestro país, sobre todo en Chiclayo, entre el 2025 y 2023, nunca ocultó su afición por el deporte, así como también que se hizo hincha de Alianza Lima.

Hay quienes dicen incluso, que durante su estancia en esa ciudad, además de Piura y Trujillo, pudo hacerse seguidor de Juan Aurich, pero no hay ninguna prueba al respecto.

Lo de Alianza sí parece más veraz, ya que diversos medios más, fuera de TVPerú, dicen que el hoy papa León XIV hacía fuerza por Alianza Lima, más aún que acaba de aparecer en una foto al lado de César Cueto, ídolo del cuadro de La Victoria y hoy en el camino catecumenar en Piura y desde allí en todo lugar del país que le encarguen visitar como misionero de Dios.

CON LA RAQUETA

También se sabe que el flamante Santo Padre en su estancia del Perú hizo conocer su afición por el tenis, deporte que practicaba en sus pocos ratos libres, pero que luego lamentaba que la falta de tiempo conspiraban contra esa afición.

“Me considero un gran aficionado del tenis. Desde que dejé Perú tuve pocas ocasiones de practicar, así que estoy deseando volver a las canchas”, fueron sus palabras en una entrevista en Augustinan Order.

“Aunque mi nuevo trabajo no me ha dejado mucho tiempo libre para ello hasta ahora. También me gusta mucho leer, dar largos paseos, viajar, conocer sitios nuevos y disfrutar del campo en un entorno diferente”, reveló para más señas sobre sus gustos.

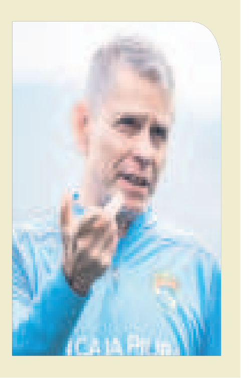
Castigos pueden ser peores

En Alianza tienen los nervios de punta, debido a que, tras la sanción aplicada por la Comisión Disciplinaria de la FPF con una fecha de suspensión a Carlos Zambrano, Paolo Guerrero y Néstor Gorosito por el escándalo sucedido tras la derrota 1-0 a manos de Cienciano, el viernes pasado, aún queda el peligro de que se dicte un nuevo castigo contra los jugadores y el entrenador blanquiazul. En efecto, se cita que la propia Comisión Disciplinaria abrió proceso a los propios Guerrero y Gorosito, así como también a Franco Navarro, director deportivo del equipo victoriano, ya que, según el árbitro Bruno Pérez, fueron quienes lo insultaron tras el compromiso. Hay el peligro de que puedan cerrar el estadio de Matute, ya que Pérez dijo que hubo cosas que se salieron de control por parte de los hinchas en las tribunas.



“Me saco el sombrero con mis jugadores”

Todo es bonito. El DT de Sporting Cristal, Paulo Autuori, resaltó el triunfo 2-1 de sus pupilos conseguido ante Bolívar, destacando que ya tengan 4 puntos en la Copa Libertadores, dejando margen para pensar en la clasificación a la segunda ronda. “Me saco el sombrero con los jugadores de Cristal porque compitieron y necesitamos competir. Enfrentamos a un rival que tiene año y medio de trabajo”, afirmó el ex técnico de nuestra selección. “Lo más importante es que estamos con 4 puntos, como está Cerro. Cuando el equipo arrancó, tenía en dos partidos cero puntos”, añadió haciendo mención al cambio sucedido con el cuadro celeste desde su llegada al cargo. “En el último partido de la Liga 1, tuvimos muchas oportunidades de hacer goles y no la concretamos, porque no fuimos eficaces. El fútbol, todos los días, regala lecciones para nosotros”, manifestó Autuori.



JUGADORES DEL FLAMENGO EN RÍO

Escapan de asalto a balazos

Nadie resultó herido, aunque el carro de Rossi recibió 4 disparos.


FUERON ATACADOS TRAS SALIR DEL AEROPUERTO REGRESANDO DE ARGENTINA.

RÍO DE JANEIRO. Varios jugadores del Flamengo escaparon ilesos de un intento de asalto, con disparos incluidos contra el auto del portero argentino Agustín Rossi, en la madrugada del jueves en Río de Janeiro, informó el club.

Los futbolistas regresaban a la ciudad desde el aeropuerto después de disputar la víspera un juego de la Copa Libertadores contra el argentino Central Córdoba en Santiago del Estero, que finalizó 1-1.

"Algunos automóviles de jugadores de Flamengo sufrieron una tentativa de asalto" a las 05H30 locales, mientras los jugadores se dirigían a sus residencias por una importante autovía de Río, detalló el equipo en un comunicado.

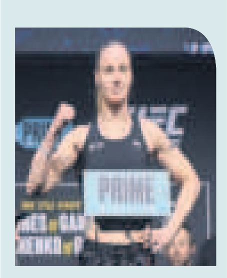
"El carro donde estaba el portero Rossi, que es blindado, llegó a ser blanco de cuatro tiros", agregó el popular club carioca.

"A pesar del grave incidente la tentativa no se concretizó y ninguno de los atletas u ocupantes de los vehículos resultó herido", detalló el Fla, que agregó que los afectados ya se encuentran en sus casas.



Pasará por el quirófano

Atención. FBC Melgar dio a conocer que el zaguero Cristian Bordacahar, que sufrió una lesión de menisco en la rodilla derecha durante el partido con Lanús, será sometido a una intervención quirúrgica en los próximos días. En seguida iniciará su proceso de recuperación para regresa al equipo lo antes posible.



Mañana pelea Shevchenko

La peruana Valentina Shevchenko está lista para la primera defensa de su título en su segunda etapa como campeona, después de recuperar su corona peso mosca de la UFC en setiembre del año pasado. Mañana peleará con Manon Fiorot en el coestelar de UFC 315 en el Centre Bell de Montreal.



HINCHAS DEL PSG DETENIDOS Y HERIDOS

En desastre acabó las celebraciones

PARÍS. El pase a la final de la Liga de Campeones del Paris Saint-Germain dejó 44 detenidos en las celebraciones por las calles de la capital francesa, durante las que tres personas resultaron heridas.

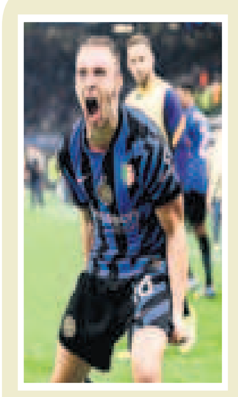
La Fiscalía de París indicó este jueves que 44 personas continuaban detenidas.

Un nuevo balance de la Prefectura de policía indicó un total de 44 arrestos durante la noche.

Los hechos más graves tuvieron lugar en una calle perpendicular a los Campos Elíseos, cuando un "vehículo Mercedes, en circunstancias todavía por establecer" golpeó a varios peatones "hiriendo a tres" y dándose a la fuga.

Según la Fiscalía, uno de ellos, menor de edad y en riesgo de muerte, fue atendido por las emergencias y trasladado al hospital.

"El vehículo quedó inmovilizado por la densidad de aficionados. Dos individuos, el conductor y un pasajero, huyeron a pie, dejando el coche en medio de la ira de los aficionados, que fue incendiado y completamente destruido", detalló la Prefectura.


TAMBIÉN QUIERE TÍTULO DE ITALIA.

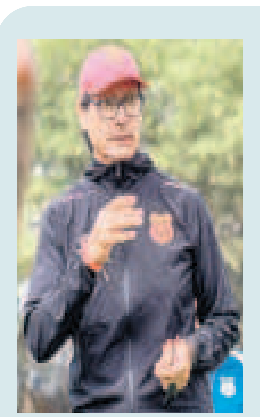
INTER QUIERE CAZAR AL NÁPOLES

No tiene descanso

ROMA. Todavía resuenan en el Giuseppe Meazza los ecos de los festejos por la clasificación del Inter de Milán a la final de la Liga de Campeones, pero el equipo "nerazzurri" tiene que retomar este fin de semana, en la 36ª y antepenúltima jornada, su intento de cazar al líder Nápoles.

Los dos jugarán el domingo. Primero lo hará el Inter, en el campo del Torino (11º), y en el siguiente turno del día el Nápoles recibirá en su estadio Diego Maradona al Génova (13º).

Los napolitanos no tienen distracciones y están focalizados plenamente en su objetivo de reconquistar dos años después el título de campeón de Italia, que sería el cuarto de su enorme historia.


SU EQUIPO NO ESTÁ BIEN EN LA LIGA 1.

COMIZZO NINGUNEA AL PRÓXIMO RIVAL DE GRAU

"Alianza no es nada especial"

Un tanto desilusionados por el resultado (0-0) con Gremio por la Copa Sudamericana, en Atlético Grau vuelven a concentrarse en el Torneo Apertura de la Liga 1, pensado en que les vaya mejor. Así tenemos que el DT Ángel Comizzo hace fuerza para que la actuación que mostró su equipo contra Gremio sea el inicio para comenzar una nueva etapa tanto en la Sudamericana como en la Liga 1. "Ojalá sea un punto de quiebre, un punto de partida, y nosotros podamos encontrar claridad desde nuestro lugar para poder brindar al jugador la mejor información, y empezar a sumar de a tres en la Liga. Para nosotros es vital sumar de a tres, lo necesitamos. Vamos a ver cómo quedó el equipo desde el punto de vista del desgaste físico, tenemos pocas horas para recuperar eso", dijo. Al respecto, se refirió al partido con Alianza, que se juega mañana, señalando que es "uno más" de los tantos que aún le queda por jugar. "Para mí no es nada especial", insistió.



LAS MEJORES RECETAS COLECCIONABLES LAS ENCUENTRAS EN TU DIARIO EL POPULAR

Disfruta la frescura de una deliciosa causa de pollo



PUEDES DECORAR LA CAUSA CON RODAJAS DE HUEVO, ACEITUNA Y HOJAS DE PEREJIL.

Alannis Castañeda Saavedra.

Los mejores sabores peruanos vienen con el nuevo coleccionable de **el Popular**: Cocina como un gran chef. Disfruta de más de 40 recetas tradicionales que te acercarán a lo mejor de nuestra gastronomía. Cada lámina está pensada para inspirarte y acompañarte en cada preparación, ya sea para tus comidas diarias o para ocasiones especiales. ¡No dejes pasar esta oportunidad!

LIGERA Y DELICIOSA

La causa de pollo es uno de los platos más representativos y queridos de la cocina peruana. Su frescura, suavidad y combinación de sabores la convierten en una opción ideal para cualquier ocasión.

Este clásico peruano destaca por su presentación colorida y su sabor que conquista desde el primer bocado. La causa de pollo es símbolo de tradición y creatividad en la gastronomía del Perú. Disfrutarla es conectarse con una parte esencial de nuestra cultura.

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

APRENDIENDO EN CASA

El sistema muscular

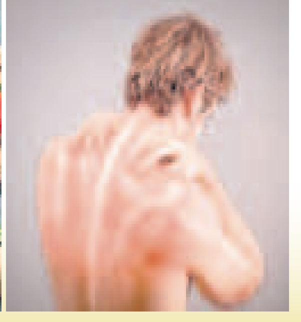
Enfermedades que lo afectan

EL DATO
Los músculos nos aportan el 85% del calor corporal. Por eso, al realizar ejercicio físico sube nuestra temperatura, ya que los músculos se contraen y generan calor.

El sistema muscular puede verse afectado por varias enfermedades que dificultan el movimiento y la fuerza del cuerpo. Una de ellas es la distrofia muscular, que debilita los músculos de manera progresiva. Otra enfermedad es la miopatía que daña directamente las fibras musculares y causa debilidad. También existe la tendinitis, inflamación de los tendones que provoca dolor y dificultad para mover algunas partes del cuerpo humano.

A veces, los músculos también pueden sufrir calambres o contracturas por falta de hidratación o ejercicio excesivo. Algunas enfermedades musculares son hereditarias, es decir, se transmiten de padres a hijos. Otras pueden aparecer por accidentes o infecciones. Para cuidar nuestros músculos es importante hacer ejercicio, alimentarnos bien y descansar adecuadamente.





La alimentación y la salud muscular

El consumo de alimentos ricos en proteínas es muy importante para que los músculos crezcan fuertes y sanos. Comidas como el pollo, el pescado, los huevos y los frejoles ayudan a construir y reparar los músculos.

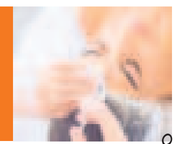
También debemos comer frutas y verduras porque nos dan vitaminas que protegen nuestro cuerpo. Además, tomar suficiente agua mantiene los músculos hidratados y funcionando correctamente.

Cuida tu cuerpo
Se recomienda espaciar los lavados de cabello para conservar los aceites naturales y usar productos como shampoos secos o limpiadores suaves intermedios.



El dato
Dormir con el cabello húmedo puede generar resequedad en el cuero cabelludo.

Está de moda
Lifting facial Procedimiento estético que tensa la piel y los músculos del rostro y cuello para reducir arrugas.



¡ENCUENTRA TU ESTILO IDEAL Y LUCE RADIANTE EN TU DÍA ESPECIAL!

Crea el outfit perfecto para el Día de la Madre

- Las prendas rojizas potenciarán tu look.
- ¡Llegó la hora de ser una mamá moderna!

Alannis Castañeda Saavedra.

Para este día especial, sobre todo, todas las madres merecen ser tratadas como unas reinas y, por ende, lucir un outfit único y especial, como su forma de amar. Con la llegada del otoño, puedes probar diferentes estilos, cortes o estampados que están en tendencia. En este artículo lo descubrirás.



LA CLAVE DE CUALQUIER OUTFIT ES LA CONFIANZA Y LA ORIGINALIDAD.

ESTILO CASUAL Y CÓMODO

Unos pantalones de corte recto o jeans en tela gruesa, combinados con un suéter tejido y una casaca jean serán tu mejor aliado. Puedes sumar unos botines cómodos o zapatillas neutras.

SALIDA ELEGANTE

Un vestido de lana ligera en tonos cálidos, es ideal para mantenerte abrigada y elegante. Combínalo con botines de cuero o un abrigo liviano para la ocasión.



DETALLES ORIGINALES

Unos aros dorados, una boina, un pañuelo estampado o incluso un labial en tonos ciruela o nude pueden elevar tu look con un mínimo esfuerzo. ¡Te lo mereces!

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

CREA UN MAQUILLAJE LUMINOSO

El Glowy Makeup busca un acabado luminoso y natural y se ha convertido en tendencia.
Inicia con la preparación de la piel, aplica un hidratante como el ácido hialurónico; luego, un buen primer iluminador es la clave.

Existen productos que necesitas para terminar este maquillaje: bases ligeras; el iluminador es el protagonista, hay en polvos y en crema, según lo que necesites.

Aplica en el pómulo, arco de Cupido, puente de la nariz y bajo las cejas.

¡Pero con cuidado! Empieza con poco producto y añade más si es necesario. Sella con polvo translúcido la zona T.

*Maquilladora IG: @chinamakeupnt
Teléfono: 984 322 991

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Pota a la italiana

INGREDIENTES

- 400 gr. de pota.
- Una zanahoria mediana.
- Un tomate mediano.
- Una cebolla grande.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- 1 1/2 kg. de papa blanca.
- 1/4 de taza de arveja fresca.
- Aceite vegetal.
- Hongos y hoja de laurel al gusto.
- Sal yodada al gusto.

PREPARACIÓN

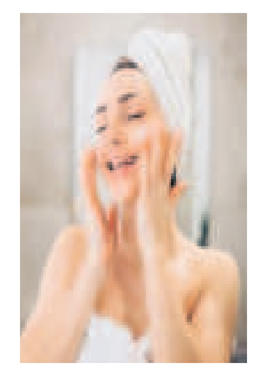
Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal. Reservar. Hervir la arveja y zanahoria picada en largos. Reservar. Lavar la pota, sacar la piel, cocinar en agua con sal por tres minutos y cortar en trozos pequeños. Preparar el aderezo, freír en aceite ají amarillo y ajo molido; adicionar la pota cocida, soasar; sazonar con hongos, hoja de laurel y sal; luego, añadir cebolla y tomate cortado en gajos, zanahoria picada, arveja fresca y agua; hervir. Cuando esté lista la preparación mezclar con la papa frita. Servir con arroz graneado.

Secreto del chef
Acompaña tu platillo con una rica y fresca ensalada de cebolla con palta; esto potenciará el sabor de tu comida. ¡Inténtalo!

TIPS

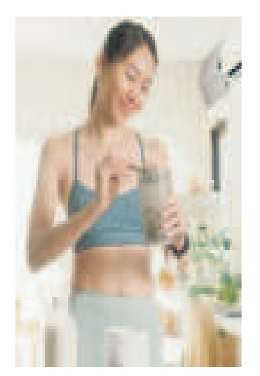
1 CUIDA LA MICROBIOMA DE LA PIEL

El uso constante de limpiadores suaves y probióticos tópicos que respetan la barrera natural de la piel para reducir la sensibilidad y el acné, promoviendo un microbioma equilibrado que fortalece las defensas cutáneas y mejora la textura y luminosidad del rostro.



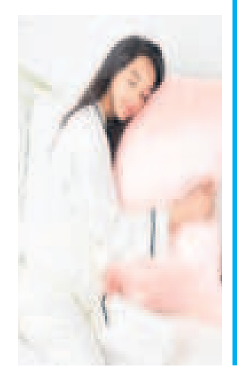
2 CONSUME COLÁGENO FRECUENTEMENTE

Estos suplementos se están volviendo populares para mejorar la salud de piel, uñas y cabello desde adentro hacia afuera, gracias a su alto contenido de vitaminas, minerales, colágeno vegetal y adaptógenos que ayudan a combatir el estrés oxidativo y apoya la regeneración celular del organismo.



3 FUNDAS DE SEDA PARA TUS ALMOHADAS

Colocar fundas de seda en tus almohadas para dormir reduce el frizz, las puntas abiertas y protege los tratamientos capilares durante la noche, ya que disminuye la fricción, mantiene la hidratación natural del cabello y evita el quiebre mientras descansas, cuidando tu cabello. ¡Anímate a probarlo!



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Permiso

Mamá, ¿me das permiso para salir?

Ya tienes 25, ya ni deberías volver.

acertijo

Presión ejercida sobre el suelo

Ejercicio: una persona de 70 kg está de pie sobre un área de 0.05 m². ¿Qué presión ejerce?

Sudoku

7				5		1	9	3
5		1	4	6	9			
	8							6
	2	7		9		8	3	
	5				8			1
		3	1		7		2	
2			6		5	3	4	9
6	7				4			8
		4	2					

¿Quién lo dijo?

"Todas las guerras son santas, os desafío a que encontréis un beligerante que no crea tener el cielo de su parte."


a) Jean Giraudoux


b) Jean Cocteau


c) Jean Anouilh

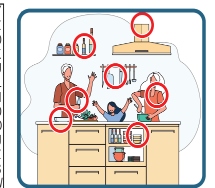
A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

L C I A J H T P L A N E T A W O R M D K F Q U Y
X P J C X Y O E I N E G S L H H S O D Q R K T Z
M A W F P O G U C O E E I E R K Q A M X T C G D
Y N H B Z N M Y Q O N V M A S A L S I A X D U K
F W J H A I B N O R B B C V Z S B P A E N R H U
K G W C Y N N Z E X R R B A O E S C X W R A V L
P J R Z M E K I H A U F E L X B L N O R U F G M
C A A Y J M V S Z K Q A P V L W Y L J C U A J D
P V F M R E A D I V Z S H F O S S A E U W E P O
I T E B L F V N F M Y O R D H L K Q P B R H O J
A I R W S E V P M Y R C T K F B L C S U X G T Z
L K T U P V I Q B E A I O J I E H C E N S D V S
A E I I G N Y N N Z B A J A G E I R G F O D T W
P C L X E Q J E A K H D A D N A S O I D S R U W
B Z I C W N G H I H X O V A B V Z G D O Y L M P
J R D U O O L O B M I S D E T W V C C K H J R G
U Q A L X M N M U J E R J A N U D A A I G A R T
S P D M C H X O N P E Q I H O U I M B C B M U L
G C H I P R E D Z A W R A V M R S J A P B O T J
D O X Y A F R O D I T A C B O N G U L P K R M L
V R Z T J I X U A A Y W H D W N Q D A O I K F Z
U V E R D E E S P C T H V A G Y E I G W J M T H
I L P A B U O Y K F X R V C D N Q A D G L B F T
Y R A T N E S E R P E R A N C I R H V J S N A O



5	8	2	3	9	7	4	1	6
1	6	4	2	8	5	7	3	9
9	3	7	6	1	4	2	5	8
8	1	9	5	7	2	6	4	3
2	7	3	8	4	6	1	9	5
6	4	5	9	3	1	8	7	2
7	9	6	1	2	3	5	8	4
3	2	1	4	5	8	9	6	7
4	5	8	7	6	9	3	2	1

El acertijo: 334.880 J. Explicación: Q = m·c·fjT = 1 × 4.186 × 80 = 334.880.

¿Quién lo dijo?: José Ortega y Gasset.

Sopa de letras

S	A	S	A	C	D	H	X	S	O	D	A	T	S	E	U	S	S	W	O	J	I	B	G
C	E	E	A	V	D	S	F	A	D	A	N	A	C	J	O	E	O	K	M	X	B	C	W
Q	T	U	Z	Q	P	G	L	V	M	T	Z	O	K	E	E	R	E	B	I	R	A	C	F
D	S	S	E	T	N	A	Z	I	T	A	P	M	I	S	N	O	M	K	Q	Y	V	G	S
A	R	A	T	B	L	X	J	P	T	B	U	X	V	J	A	T	M	O	Y	H	Q	W	E
I	L	G	M	K	A	D	N	S	C	N	B	O	T	I	R	C	G	A	M	Y	H	W	R
C	R	X	D	O	D	A	Z	I	L	I	T	U	Q	V	R	U	H	G	H	A	Z	M	B
I	L	E	P	S	O	D	A	Z	I	V	A	L	C	S	E	D	S	Z	R	A	U	Q	I
M	G	J	W	A	C	L	F	I	N	V	O	Y	T	P	T	N	G	O	Y	L	R	T	L
A	F	R	O	A	M	E	R	I	C	A	N	O	S	P	B	O	R	I	D	T	M	B	K
R	O	E	F	P	W	G	A	H	E	B	D	J	S	N	U	C	C	U	Y	I	J	E	A
F	B	O	R	I	M	G	X	D	Q	H	W	N	R	S	S	Z	A	P	T	U	N	L	J
C	P	B	U	R	Z	A	V	M	N	Y	F	O	S	Q	D	R	W	N	T	K	H	U	E
Y	L	D	A	B	O	L	I	C	I	O	N	I	S	T	A	S	L	D	F	Q	N	X	B
A	I	S	O	N	E	C	S	B	S	I	D	U	Z	G	C	O	J	E	P	H	M	F	X
S	R	T	A	W	L	E	A	F	P	O	A	J	M	K	C	E	Z	R	O	U	N	H	X
D	Q	A	C	T	G	M	Q	R	E	O	R	U	J	N	F	H	L	C	C	W	G	A	X
K	V	Z	P	U	E	P	D	M	R	R	T	E	I	F	U	G	I	T	I	V	O	S	I
B	X	Z	R	A	S	R	C	W	L	I	S	L	J	X	Y	U	I	A	X	T	O	S	E
P	J	A	Q	R	C	N	C	F	H	D	L	C	S	A	R	O	G	L	E	P	A	A	Z
J	S	V	U	K	D	S	A	E	Y	W	E	H	B	I	S	P	O	F	M	H	D	L	R
B	N	T	G	X	T	D	E	E	S	K	W	J	M	V	Z	A	O	J	C	E	U	S	X
K	A	U	W	L	B	T	S	O	D	A	R	U	T	P	A	C	P	D	U	X	Y	I	P
S	F	Q	H	R	O	I	L	N	B	J	E	K	G	A	M	W	Y	T	V	S	A	B	X

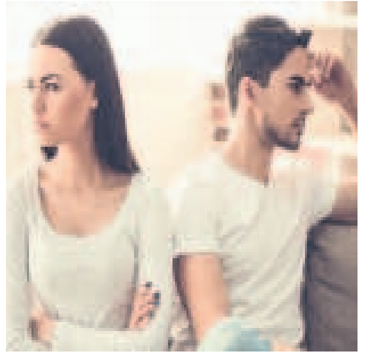
FERROCARRIL SUBTERRÁNEO

- ☐ ABOLICIONISTAS
- ☐ ABRAHAM
- ☐ AFROAMERICANOS
- ☐ AYUDA
- ☐ CANADÁ
- ☐ CAPTURADOS
- ☐ CARIBE
- ☐ CASAS
- ☐ CAUSA
- ☐ CONDUCTORES
- ☐ ESCAPAR
- ☐ ESCLAVIZADOS
- ☐ ESTADOS
- ☐ FERROCARRIL
- ☐ FUGITIVOS
- ☐ ISLAS
- ☐ LIBRES
- ☐ LINCOLN
- ☐ MÉXICO
- ☐ PASAJEROS
- ☐ RED
- ☐ RUTAS
- ☐ SECRETAS
- ☐ SEGURAS
- ☐ SIMPATIZANTES
- ☐ SUBTERRÁNEO
- ☐ UNIDOS
- ☐ UTILIZADO

Consultorio sentimental

Mi esposa no está satisfecha conmigo

PAUL (45). Doctora Cora, últimamente siento que mi esposa ya no está satisfecha conmigo, y no sé cómo enfrentar esto. Hemos estado juntos varios años, y aunque seguimos compartiendo momentos, algo en su mirada ha cambiado. Ya no hay la misma alegría cuando hablamos, ni la misma pasión cuando estamos juntos. He intentado preguntarle qué pasa, pero solo me responde con evasivas o silencios. Me esfuerzo por ser un buen esposo, pero empiezo a sentir que no soy suficiente para ella. No sé si esto es solo una etapa o el principio del final de nuestro matrimonio. ¿Cómo puedo acercarme de nuevo sin que sienta que la estoy presionando? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Paul, es bueno que quieras arreglar lo que está pasando. A veces, el silencio es una señal de que algo no anda bien, y hablar con calma puede ayudar mucho. Dile cómo te sientes sin culparla, solo desde el corazón. Tal vez ella también tiene cosas guardadas y necesita sentirse escuchada. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr. Toma esa pérdida sentimental como una oportunidad para fijarte en tus errores y corregir ciertas conductas que solo te traían problemas. Los cambios serán positivos y acercarán un nuevo amor.

TAURO: 21 abr. 21 may. Sientes que entre tú y esa persona algo ha cambiado, su actitud ya no es la de antes. No pierdas la calma y propicia un diálogo armonioso. Si lo haces, entenderás sus motivos y ambos rectificarán.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. No te resistas a esa conversación, esa persona desea disculparse y aclarar los malos entendidos que los habían separado. Si eres más receptiva, volverá la armonía a tu vida sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. La lucha no es externa, es el momento de enfrentar tus propias inseguridades y tus celos, pues estos te hacen ver engaños donde no hay nada. Si recuperas el equilibrio tu vida amorosa cambiará.

LEO: 23 jul. 23 ago. Tienes que aprender a ser paciente y dejar que tu pareja se exprese a su manera, presionarla e imponer tus ideas sería motivo de discusiones innecesarias. De ti depende la tranquilidad.

VIRGO: 24 ago. 23 set. Tendrás que dividir tu tiempo entre actividades personales y asuntos de tipo familiar que requieren de atención. Evita recargarte y busca el apoyo de tu entorno para que todo se pueda resolver.

LIBRA: 24 set. 23 oct. Despejas tu mente de ideas negativas, todo empieza a tornarse más claro gracias a ideas brillantes que tendrás. Este fin de semana resolverás problemas que te preocupaban, volverá tu tranquilidad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Controla tu carácter y que no te falte tacto si deseas conciliar con esa persona que se muestra tan esquiva contigo. Saber dominarte mejorará significativamente tus relaciones personales.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Culminarás de manera satisfactoria algunas obligaciones pendientes. Tu tiempo libre lo invertirás en actividades recreativas que compartirás con tus seres queridos. Te sentirás en armonía.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. No tomes a la ligera las diferencias que tienes con esa persona, es el momento de escucharla y entender el porqué de su inseguridad. Solo así lograrás conservar estabilidad en tu relación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. Aunque tengas motivos para juzgar a esa persona, mostrarte dura en tus comentarios despertaría un ambiente de tensión que ninguna de las partes desea vivir. Conserva la diplomacia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar. Llegan noticias que te sorprenderán, ellas cambiarán tu manera de pensar respecto a una persona que habías juzgado erróneamente. No lo dudes y anímate a pedir disculpas, te sentirás mejor.



SI (RUSO)
RAFAEL NADAL
DEPARTAMENTO DEL PERU
8 Y 21 DEL ABECE
TODO (INGL.)
RIO DE CUBA
RUIDO DEL TAMBOR
MARI… CANTANTE
LETRAS VECINAS
FRICCION
ANTORCHA
CONJUNTO DE TRES COSAS
ACCION DE ABRAZAR
RELATIVO AL CICLO
JINETE MEXICANO
LA ULTIMA
H, … K, L
ARROYO
EN AQUEL LUGAR
ANTIGUO DIOS EGIPCIO
MANIFESTAR ALEGRIA
INTERJECC. PARA LLAMAR
YO (ITAL.)
¡Y DALE …!
LABRAR
PLATA
ALIANZA LIMA
AIRE (INGL.)
TERCERA PERSONA
HACIENDA, RANCHO
VOCALES SUCESIVAS
TITANIO
ANTIGUA MEDIDA CHINA
VIVIENDA ESQUIMAL
ARGON
ESTAÑO
2 (ROM.)
PEÑASCO
TARDANZA
ALA DE AVE
SUCESIVAS
MILLAR
ACUDIR
PREFIJO: PRIVATIVO
DEPOSITO, BODEGA
REPASAR UN ESCRITO
ISLA DE SUECIA
EL (ITAL.)
RIO DE SIBERIA
RELATO
CALCIO
HIJO DE POSEIDON
100 (ROM.)
ESPINILLA

LA ÚLTIMA

■ **WASHINGTON.** El presidente de EE.UU., Donald Trump, calificó de "tonto" al titular de la Reserva Federal, Jerome Powell, después de que el organismo decidiera mantener las tasas y haya el peligro de que la inflación se acelere.



En pueblo boliviano viven más de 100 años

■ **BENI.** Los Tsimané o Chimane son una comunidad indígena de habitantes en Bolivia que tienen más de 100 años y aseguran que sus nuevas generaciones vivirán para siempre. Este poblado se ubica en la selva oriental del vecino país, donde varios de los ancianos lucen saludables, todos se dedican a la pesca y la agricultura. En otras comunidades, los jóvenes dicen no solo es el alimento el secreto, también las ganas de vivir. Esta vida saludable y longeva llamó la atención de los científicos.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Pinta tu universo con mandalas

Desde tiempos ancestrales, los mandalas fueron utilizados por diversas culturas como una representación del universo. Su diseño circular y armonioso refleja nuestra esencia interior, permitiéndonos conectar con nuestro mundo interno y el entorno que nos rodea. Originarios de la India, los mandalas simbolizan la totalidad y el equilibrio, siendo considerados una poderosa herramienta para la meditación y el autoconocimiento.

La palabra "mandala" significa "círculo sagrado" y, aunque existen distintos tipos y formas geométricas, todos tienen un punto central y están organizados en torno a los cuatro puntos cardinales. Su estructura nos invita a la introspección, ayudándonos a armonizar nuestra energía y expresarnos de manera creativa. Pintar mandalas además de ser una actividad artística, es también una práctica con múltiples beneficios. Estimula la concentración, potencia la creatividad, mejora la memoria y eleva el nivel de conciencia. A medida que elegimos los colores y damos forma a nuestro mandala, nuestra mente se enfoca en el presente, alejándonos del estrés y las preocupaciones.

Además, el efecto de los mandalas va más allá del aspecto mental, sino que también alcanza el nivel espiritual. Se cree que ayudan a equilibrar los chakras, los centros energéticos del cuerpo, promoviendo el bienestar y la estabilidad emocional.

Para empezar a disfrutar de esta práctica, solo necesitas un espacio cómodo, una respiración profunda y un mandala que resuene contigo. Puedes elegir uno para colorear o dibujar el tuyo propio, permitiendo que tu creatividad fluya libremente. Sin reglas ni patrones fijos, cada persona lo interpreta según su estado de ánimo y emociones.

Darse un tiempo para pintar mandalas es más que una actividad creativa; es una forma de entrenar la paciencia, la concentración y la conexión con uno mismo.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV